みずほこどもえん 給食だより 10月

令和8年

秋はさわやかな実りの季節です。暑さもやわらぎ、子ども達の食欲もぐんと増します。来たる冬に備えて、体が少しでも多くの脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がたっぷりのっていて体をあたため、イモ類は体のエネルギー源となります。栄養をしっかり体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。



日・曜日	献立名				おやつ	材料名（アレルギーのお子様は除去食での対応となります）
1 木	丸パン	玉子の中華スープ	サバのネギみそ焼き	牛乳	バナナヨーグルト	玉子の中華スープ（人参、ゆで筍、生しいたけ、にら、玉子）　サバのねぎみそ焼き（サバ、生姜、白葱）春雨ソテー バナナヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ）
2 金	うんどうかい（給食なし）					
3 土	ごはん	大根のみそ汁	豚肉豆腐	牛乳	抹茶ケーキ	大根のみそ汁（大根、人参、玉葱、あげ）　豚肉豆腐（豚肉、焼き豆腐、玉葱、人参、小松菜、糸こんにゃく） 抹茶ケーキ（小麦粉、BP、玉子、バター、抹茶）
4 日						
5 月	ひじきごはん	じゃが芋のみそ汁	おかか和え	牛乳	豆腐のホットケーキ	ひじきごはん（米、鶏ひき肉、人参、切干大根、ひじき、あげ）　じゃが芋のみそ汁（玉葱、人参、じゃが芋、わかめ） おかか和え（きゅうり、人参、キャベツ、かつお節、ごま）　豆腐のホットケーキ（ホットケーキミックス、玉子、牛乳、豆腐、レーズン）
6 火	ごはん	かき玉汁	なすと豚肉のみそ炒め	牛乳	ピザトースト	かき玉汁（玉葱、ちくわ、えのき、玉子）　なすと豚肉のみそ炒め（豚肉、なす、玉葱、人参、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ゆで筍） ピザトースト（食パン、玉葱、コーン缶、チーズ）
7 水	ハロウィンランチ			牛乳	ヤクルトとおかし	おばけのかぼちゃカレー（米、豚ひき肉、玉葱、人参、かぼちゃ、グリンピース缶）　魚の西京焼き（魚）ミニトマト フレンチサラダ（りんご、きゅうり、人参、レタス）
8 木	わかめおにぎり	タンメン	根菜マヨサラダ	牛乳	ごまクッキー	わかめおにぎり（米、炊き込みわかめ）　タンメン（ちゃんぽん玉、豚肉、キャベツ、もやし、人参、にら） 根菜マヨサラダ（ごぼう、れんこん、人参、きゅうり）　ごまクッキー（ホットケーキミックス、バター、牛乳、黒ごま）
9 金	黒パン	わかめとえのきのスープ	小松菜の厚焼き卵	牛乳	みかんヨーグルト	わかめとえのきのスープ（玉葱、人参、えのき、わかめ）　小松菜の厚焼き卵（ベーコン、小松菜、人参、玉葱、玉子）おからサラダ みかんヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、みかん缶）
10 土	鶏の照り焼き丼	みそけんちん汁	くだもの	牛乳	かぼちゃ蒸しパン	鶏の照り焼き丼（米、鶏もも肉、にんにく、生姜、しめじ、キャベツ）　みそけんちん汁（じゃが芋、ごぼう、大根、人参、板こんにゃく、豆腐） かぼちゃ蒸しパン（かぼちゃ、小麦粉、牛乳、BP）
11 日						
12 月						
13 火	ごはん	なすのみそ汁	魚のきのこあんかけ	牛乳	あべ川マカロニ	なすのみそ汁（なす、玉葱、人参、えのき）　魚のきのこあんかけ（魚、しめじ、えのき、生しいたけ、人参、玉葱、もやし）レタス あべ川マカロニ（マカロニ、きな粉）
14 水	丸パン	ポトフ	焼きビーフン	牛乳	さつま芋のオレンジ煮	ポトフ（ソーセージ、玉葱、人参、大根、白菜）　焼きビーフン（豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、ビーフン） さつま芋のオレンジ煮（さつま芋、オレンジジュース）
15 木	ロールパン	豚みそカレーうどん	もずくの酢物	牛乳	フルーツヨーグルト	豚みそカレーうどん（うどん玉、豚肉、しめじ、玉葱、人参、じゃが芋）　もずくの酢物（もずく、トマト、きゅうり） フルーツヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、バナナ、フルーツカクテル缶）
16 金	ふりかけごはん	すまし汁	おさかなバーグ	牛乳	お好み焼き	ふりかけごはん（米、ふりかけ）　すまし汁（玉葱、人参、えのき、生しいたけ）　おさかなバーグ（イワシミンチ、鶏ひき肉、玉葱、生姜）ふかし芋 お好み焼き（ベーコン、キャベツ、もやし、コーン缶、玉子、小麦粉、牛乳、天かす）
17 土	ミートライス	かぼちゃのスープ	きゅうりと大根のナムル	牛乳	青のりポテトビーンズ	ミートライス（米、豚ひき肉、玉葱、人参、ピーマン）　かぼちゃのスープ（かぼちゃ、玉葱、人参、ブロッコリー、玉子、コーンクリーム缶） きゅうりと大根のナムル（きゅうり、大根、もやし）　青のりポテトビーンズ（じゃが芋、煮大豆、青のり）
18 日						
19 月	わかめごはん	つみれ汁	厚揚げの五目煮	牛乳	焼きドーナツ	わかめごはん（米、じゃこ、人参、生姜、わかめ、ごま）　つみれ汁（イワシミンチ、生姜、玉葱、人参、じゃが芋） 厚揚げの五目煮（鶏もも肉、煮大豆、糸こんにゃく、人参、厚揚げ）　焼きドーナツ（小麦粉、牛乳、玉子、黒糖、サラダ油、BP）
20 火	ごはん	具だくさんみそ汁	油淋鶏	牛乳	カレーまん	具だくさんみそ汁（玉葱、人参、もやし、キャベツ、えのき、焼き豆腐）　油淋鶏（鶏もも肉、白葱、生姜、ごま）マカロニ炒め カレーまん（豚ひき肉、玉葱、人参、小麦粉、BP、サラダ油、牛乳）
21 水	玄米ブレッド	コンソメスープ	肉みそスパゲティ	牛乳	焼き芋	コンソメスープ（玉葱、人参、キャベツ、えのき）　肉みそスパゲティ（スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、人参、もやし）　焼き芋（さつま芋）
22 木	ロールパン	塩ラーメン	大根サラダ	牛乳	プリンとおかし	塩ラーメン（ちゃんぽん玉、豚肉、赤パプリカ、キャベツ、もやし、生姜、にんにく）　大根サラダ（ハム、大根、人参、きゅうり）
23 金	ごはん	鶏ごぼう汁	魚のもみじ焼き	牛乳	揚げパン	鶏ごぼう汁（鶏ひき肉、ごぼう、人参、えのき、厚揚げ）　魚のもみじ焼き（魚、人参）ブロッコリーのソテー　揚げパン（丸パン）
24 土	そぼろごはん	のっぺい汁	ちくわの磯辺揚げ	牛乳	りんごのコンポート	そぼろごはん（米、鶏ひき肉、玉葱、人参）　のっぺい汁（大根、人参、里芋、あげ、生しいたけ）　ちくわの磯辺揚げ（ちくわ、天ぷら粉、青のり） りんごのコンポート（りんご、レモン、りんごジュース）
25 日						
26 月	きのこガーリックライス	かぼちゃのみそ汁	NEW 豆腐のチャンプルー	牛乳	黒ごまラスク	きのこのガーリックライス（米、ベーコン、にんにく、しめじ、まいたけ、生しいたけ、人参）　かぼちゃのみそ汁（玉葱、人参、かぼちゃ、あげ） 豆腐のチャンプルー（豚肉、もやし、にら、木綿豆腐、玉子）　黒ごまラスク（ロールパン、黒ごま、粉糖）
27 火	ごはん	さつま汁	魚の香味焼き	牛乳	ソーセージマフィン	さつま汁（鶏もも肉、豆腐、さつま芋、大根、人参、ごぼう）　魚の香味焼き（魚、にんにく、生姜）レタス ソーセージマフィン（ソーセージ、ブロッコリー、玉子、小麦粉、BP、サラダ油）
28 水	メロンパン	スーミータン	ヘルシーミートローフ	牛乳	フルーツポンチ	スーミータン（玉葱、人参、玉子、コーン缶、コーンクリーム缶）　ヘルシーミートローフ（豚ひき肉、しぼり豆腐、玉葱、玉子）磯じゃが フルーツポンチ（バナナ、りんご、みかん缶、パイン缶、フルーツカクテル缶、りんごジュース）
29 木	ロールパン	豚汁うどん	レタスとツナのサラダ	牛乳	ちょぼちょぼボーロ	豚汁うどん（うどん玉、豚肉、人参、ごぼう、大根、焼き豆腐）　レタスとツナのサラダ（レタス、トマト、きゅうり、ツナ缶） ちょぼちょぼボーロ（玉子、バター、小麦粉、片栗粉、BP）
30 金	ビビンバ丼	すり身のすまし汁	くだもの	牛乳	ハロウィンまんじゅう	ビビンバ丼（米、豚ひき肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、コーン缶）　すり身のすまし汁（白身魚のすり身、玉葱、人参、しめじ） ハロウィンまんじゅう（ホットケーキミックス、かぼちゃ、牛乳、さつま芋、あんこ）
31 土	中華ピラフ	野菜スープ	ジャーマンポテト	牛乳	いちごヨーグルト	中華ピラフ（米、鶏ひき肉、ムキエビ、玉葱、生姜、生しいたけ、白葱、玉子）　野菜スープ（玉葱、人参、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜） ジャーマンポテト（ベーコン、じゃが芋）　いちごヨーグルト（スキムミルク、カルチャー、いちごジャム）

※おやつの 印は手作りになります。材料の購入が出来ない時は献立の変更があります。